

**CENTRO DE RECURSOS
SOBRE PERCEPCIÓN Y
CIENCIAS
SENSORIALES**

[PERCEPT]



portada | percepciones | ciencia | tecnología | industria | noticias | directorio | buscar | suscripción

PERCEPCIONES

[+PERCEPCIONES]

31/01/13

[POST-A-NEWS]

SUSCRIBIRSE



THE PERCEPTIONS MODULE OF PERCEPT PROMOTES CRITICAL DISCUSSION
ABOUT HOT ISSUES IN SENSORY SCIENCE AND PERCEPTION, THROUGH MONTHLY
CONTRIBUTIONS OF OUTSTANDING RESEARCHERS AND PROFESSIONALS.
MEMBERS CAN SUGGEST ISSUES AND CONTRIBUTIONS

El olfato: un sentido olvidado

[Smell: a Neglected Sense]

Marta Tafalla

Departamento de Filosofía. Universidad Autónoma de Barcelona



Nuestra sociedad apenas valora el sentido del olfato. Con la excepción de aquellos que lo utilizan para trabajar, como perfumistas o enólogos, y de algunas personas especialmente sensibles al mundo de los aromas, la mayoría tiende a afirmar que el olor no representa un

papel relevante en sus vidas. Se suele decir que para el ser humano no es tan necesario como para otras especies animales, pues desde que nuestros antepasados homínidos asumieron la posición bípeda, dejaron de oler el suelo para en cambio levantar la mirada. Se afirma que el olfato es útil para los animales «inferiores», pero no para nosotros que estamos dotados de racionalidad y lenguaje, y eso se defiende incluso con alegría, como si así nos liberáramos de un estorbo o una carga. Muchos sostienen que ya apenas sirve para nada, quizás tan solo para hacer más desagradable un viaje en metro en un día de verano. Si se le pregunta a la gente qué sentido preferiría perder, la mayoría elige el olfato, incluso antes que el gusto (cosa que suele suceder porque no diferencian claramente uno de otro, como veremos más adelante). Tan minusvalorado está el sentido del olfato, que la mayoría de personas desconoce que existe un problema de salud consistente en su ausencia: *la anosmia*.

No se sabe con exactitud qué proporción de la población está afectada por trastornos olfativos, pero se calcula que entre un 1 y un 2% padece anosmia, un 17% hiposmia, y se ignora cuánta gente sufre parosmia, fantosmia y otros trastornos cualitativos del olfato. Si no existen cifras exactas, es porque no preocupa a los responsables del sistema sanitario ni a los gestores de la salud pública. Difícilmente puede apreciarse como un problema de salud la pérdida de un sentido que no se considera necesario. Para muchos médicos, desafortunadamente, saber que un paciente carece de olfato solo merece unos segundos de atención, los que necesita para formular frases del tipo: «eso no es grave, no afectará a su salud, puede hacer vida normal, no se preocupe». La mayoría de la gente ignora que esos trastornos existen y que un día puede sufrirlos, simplemente a causa de un golpe fuerte en la cabeza, un accidente de moto, una gripe mal curada, pólipos nasales o unas cuantas decenas de causas más. Tampoco sabe que les puede suceder a sus hijos o a sus padres, ni reconoce los síntomas cuando aparecen, los trastornos de comportamiento y también emocionales que pueden generarse. Por otro lado, es difícil encontrar novelas, cuentos, películas, obras de teatro, series de televisión, donde aparezcan personajes anósmicos o parósmicos, que pudieran actuar de embajadores dando a conocer estos problemas, como por fortuna sí sucede con otras deficiencias sensoriales y algunos tipos de diversidad funcional.

Este estado de cosas me resulta muy sorprendente, dado que yo padezco anosmia congénita, y lo que mi experiencia me muestra es que la ausencia de olores hace que mi percepción de la realidad y mi vida cotidiana sean bastante diferentes respecto de las personas que gozan de un buen sentido del olfato. Por poner un ejemplo sencillo: cuando en la adolescencia comencé a beber té, descubrí con estupefacción que todo el té tienen el mismo sabor. Concretamente, todos saben a agua caliente con azúcar. No importa el nombre sofisticado que tengan, lo evocador de sus ingredientes o los dibujos exóticos que adornen el paquete. Un té no es más que agua caliente con azúcar. Del mismo modo, el vino solo es un líquido más o

menos amargo, más o menos astringente. Y los helados, cremosos y fríos, tienen todos el mismo gusto dulce. La variedad de nombres y colores que se exhiben en las heladerías, y que tanto hacen dudar a algunos niños, parecen anunciar un abanico de distintos matices, pero para un anósmico esas diferencias no son accesibles. Como mucho, podemos notar que alguno es un poco más ácido o un poco más amargo, o apreciar las texturas, pero a parte de eso, todos los helados comparten el mismo sabor a helado.

Otro ejemplo: las personas a las que les gusta caminar por la montaña, suelen decir que un bosque después de la lluvia produce aromas que lo hacen especialmente bello. Para mí, un bosque después de la lluvia está, en términos estéticos, igual que antes; la única diferencia es que te enfiagas los pies y las plantas mojadas te salpican. Es verdad que si sale el sol hace brillar el agua en las hojas, y que a veces la luz después de una tormenta ilumina la vegetación de un modo extraño y sugerente, pero por lo demás, un bosque después de la lluvia sigue igual que estaba. De la misma manera, la hierba recién cortada no tiene nada de especial comparada con la hierba sin cortar, y a los anósmicos nos resulta difícil comprender esa admiración por la hierba recién cortada que sienten muchas personas que huelen.

Así pues, existen experiencias que sí parecen ser valiosas para las personas que disfrutan del sentido del olfato, y que en cambio las personas anósmicas no podemos compartir. Voy a intentar resumir y clasificar esas pérdidas en tres grandes grupos.

En primer lugar, una de las funciones del olfato es ofrecer señales de alarma ante un potencial peligro. En eso consiste la peste, en alertar de una posible amenaza, y por ello podemos afirmar que su función es similar a la del dolor: generar una sensación desagradable para que la persona reaccione y se proteja. La peste avisa de comida en mal estado, fuego, humo, gases tóxicos. Al no disponer de esa señal de alerta, las personas con trastornos de olfato somos más susceptibles de consumir un alimento en mal estado o sufrir una intoxicación, y dependemos de aparatos que nos avisen de escapes de gas o humo. Tenemos que ser especialmente prudentes en la cocina, y a menudo tardamos más en darnos cuenta de que algo se nos está quemando. No creo que haya muchas personas que, cuando tuestan el pan por la mañana, se queden mirando la tostadora como hago yo. Es mi única manera de darme cuenta si el pan comienza a quemarse.

En segundo lugar, la percepción de la realidad es un tanto distinta, porque hay un tipo de información que no recibimos. Yo no puedo saber si un colega del trabajo llega del gimnasio sin ducharse o si en cambio usa un perfume carísimo: necesito que alguien me lo cuente. No sé si un restaurante huele a verduras a la brasa o a frituras en aceite barato. No sé que a la vuelta de la esquina hay un horno cuyas puertas abiertas dejan escapar un tentador aroma a pan recién hecho. Si el gato de mis vecinos, un precioso animal blanco y negro, le hace una visita a mi gata y se orina en nuestro patio, no puedo saberlo, por mucho que mi gata se enfade. Las perfumerías son tiendas encantadoras donde venden decorativas botellas de colores. Los ambientadores de hogar no ambientan nada. Es toda una dimensión de la realidad la que no existe para los que somos anósmicos, y que apenas apunta para muchos hipósmicos. Intuimos esa realidad gracias a las palabras de los demás, pero a veces hay que echarle mucha imaginación.

Y en tercer lugar, los trastornos de olfato alteran la apreciación estética. Apreciar estéticamente es lo que hacemos cuando percibimos algo a través de los sentidos y lo valoramos en términos estéticos: decimos que es bello, feo, elegante, armonioso, interesante, atractivo, monstruoso, asqueroso, siniestro... La apreciación estética es algo que hacemos continuamente, a veces de forma más consciente y argumentada, y otras de manera más inconsciente, pero es de gran importancia en la vida cotidiana, e influye en muchas de nuestras decisiones. Cuando volvemos del trabajo a casa por una calle y no por otra, cuando preferimos unas ciudades a otras, escogemos la ropa que llevar, decoramos nuestra vivienda, admiramos las casas de nuestros amigos, compramos una gardenia o un madroño para la terraza... nuestro juicio estético nos está influyendo, junto con razones prácticas o económicas. Y

desde luego, nuestro juicio estético es fundamental en nuestra relación con los paisajes, con la naturaleza, con el arte. Pero la falta de un sentido hace que nuestra valoración estética se sostenga en una dimensión sensorial menos, y por tanto puede ser diferente. Las personas anósmicas o hipósmicas o con otros problemas de olfato no podemos gozar de la misma manera de los perfumes, los paisajes, el aroma de cada ciudad, de sus calles y mercados, y desde luego la apreciación de la comida es distinta.

Pero en la cuestión de la comida merece la pena que nos detengamos. Como explicaba al principio, la mayoría de la gente en nuestra sociedad cree que el olfato no es relevante para sus vidas, y sin embargo, todos ellos han tenido alguna vez la desagradable experiencia de pillar un resfriado y de que la comida parezca haber perdido todo su sabor. De repente es aburrida, plana, y ya no apetece como antes. Si el resfriado se prolonga o incluso deriva en un problema crónico, puede que la persona llegue a perder el apetito y que acabe incluso padeciendo malnutrición. Sin embargo, los afectados siguen creyendo que el factor determinante en el sabor de la comida es el gusto, no el olfato; que la clave está en la lengua, no en la nariz. Por ello, la mayoría de personas que desarrollan un problema de olfato, cuando finalmente acuden al médico, lo que suelen explicar es que han perdido el gusto. Es decir, que *una de las razones por las que las personas valoran tan poco el sentido del olfato, es porque no distinguen claramente entre el olfato y el gusto.*

El sabor de la comida depende de un conjunto de factores, porque todos los sentidos intervienen. La vista y el oído son importantes, pues apreciamos el color y la forma de los alimentos, y ¿qué sería de unas patatas fritas que no crujieran? Además, también se perciben sensaciones de gusto: el órgano responsable es la lengua, que permite distinguir lo dulce, salado, amargo, ácido y umami. Y por otra parte, el sistema trigeminal nos informa acerca de la textura, la temperatura y el picante. Pero el factor central es el olfato, que envía dos tipos de información. En primer lugar, antes de comer, la persona percibe el aroma de los alimentos a través del olfato ortonasal; y en segundo lugar, una vez tiene la comida en la boca, vuelve a olerla de nuevo, mediante el olfato retronasal. Ese aroma que se percibe cuando se tiene la comida dentro de la boca es el factor determinante del sabor.

Cuando se elimina el olfato, la pérdida es significativa. Eso es lo que se percibe al tener un resfriado. Sin olor, la comida queda reducida a sensaciones de dulce, salado, amargo, ácido o umami, y a la textura, la temperatura o el picante. La experiencia de comer es radicalmente distinta. Si quiere comprobarlo sin tener que esperar al próximo resfriado, es suficiente con realizar este sencillo ejercicio: póngase una pinza en la nariz que impida completamente la entrada de aire, y pruebe a comer su plato favorito.

Contrariamente al mito de que el olfato ha dejado de ser necesario para nuestra especie, el olor tiene un valor enorme en la vida cotidiana de las personas, y muy especialmente en la alimentación. Si no se le reconoce ese valor, es porque la mayoría de la gente cree que es la lengua, y no la nariz, quien le permite disfrutar del sabor de los alimentos. Que una confusión tan grave se encuentre tan extendida en la llamada *sociedad del conocimiento*, me hace pensar que algo falla en el conocimiento que la mayoría de las personas tienen de su propio cuerpo, en la educación sensorial que se ofrece en las escuelas, y en la formación en sensorialidad que reciben los médicos. Por eso es tan urgente y necesaria la función de la *Sociedad Española de Ciencias Sensoriales*, y en general de los estudios sobre sensorialidad.

El neurobiólogo Gordon M. Shepherd, profesor en la Facultad de Medicina de Yale, dedica su libro *Neurogastronomy. How the Brain Creates Flavor and Why It Matters* (Columbia University Press, 2012), a explicar los diferentes factores que influyen en la percepción del sabor de la comida. La tesis que recorre todo el libro es una defensa de la importancia del olfato para el ser humano. Según explica Shepherd, para el resto de especies de mamíferos, el olfato tiene como función básica explorar el mundo exterior al propio organismo: se trata del olfato ortonasal, que le ayuda a detectar peligros en el entorno, reconocer sustancias comestibles, encontrar pareja y reconocer a los suyos. En cambio, en el ser humano, el olfato evolucionó de un

modo especial. Dejó de ser tan importante para explorar el exterior, y al mismo tiempo se hizo mucho más sofisticado en su apreciación de la comida. El olfato retronasal ganó al orthonasal. Dado que el olfato retronasal es el factor clave del sabor de la comida, y dada la gran importancia que posee la comida para nosotros (no solo para la supervivencia, sino en tanto que una de las bases de la cultura) el olfato representa un papel absolutamente esencial en la vida del ser humano.

La relevancia del olfato se aprecia aún más si consideramos otra cuestión. En los últimos años, los expertos en evolución humana han comenzado a defender con mucha fuerza que la invención de la cocina resultó fundamental para el desarrollo de nuestra especie. Richard Wrangham, uno de los mayores expertos mundiales en evolución humana, dedica a este tema su libro *Catching Fire. How Cooking Made Us Human* (Profile Books, 2009). La tesis del autor es que el control del fuego y la invención de la cocina fue lo que hizo posible la emergencia del género Homo. Cocinar los alimentos permitió a nuestros antepasados homínidos obtener más energía de la que puede conseguirse de la comida cruda, y por tanto favoreció un mayor desarrollo del cerebro y el florecimiento de esa inteligencia que nos hace humanos. Sin embargo, la cocina también modificó la vida de nuestros antepasados en otros aspectos. Antes de que supieran controlar el fuego, debían invertir mucho tiempo en masticar comida cruda (carne, raíces, semillas...), pero una vez comenzaron a cocinar, tuvieron acceso a alimentos más blandos y más energéticos, de modo que podían alimentarse mejor y con mayor rapidez, y por tanto disfrutaban de más horas libres para dedicarlas a cazar, recolectar y a otras actividades. El otro gran regalo que supuso la cocina fue que, con ella, nuestros antepasados aprendieron a percibir cada vez mejor los matices de los sabores, y fueron ensayando nuevas técnicas de cocción y combinaciones de ingredientes para explorar nuevas sensaciones. Poco a poco comenzarían a usarse plantas aromáticas y con el tiempo toda clase de especias. Así pues, la cocina no solo proporcionaba una alimentación más energética, sino que también era una fuente de placer y un estímulo para la investigación. Según Wrangham, nuestros antepasados se adaptaron a comer alimentos cocinados, y eso fue lo que transformó *Homo habilis* en *Homo erectus* y lo que finalmente dio lugar a *Homo sapiens*. Cocinar aumentó el tamaño del cerebro, redujo el tamaño de los dientes, modificó la mandíbula y la estructura del rostro, redujo el tamaño de los intestinos, cambió la fisiología, y transformó la forma de vida, la estructura social y la cultura.

Aunque Wrangham no se dedica a estudiar el papel del olfato en este proceso, Shepherd afirma que la tesis de Wrangham encaja con la suya, y la unión de ambas ofrece una explicación plausible de lo que sucedió: el olfato evolucionó para acompañar los cambios introducidos por la cocina, y por ello dejó de concentrarse en la información exterior al organismo, para dedicarse mayormente al sabor de la comida.

¿Por qué, entonces, despreciamos de tal manera el sentido del olfato? Explicarlo a fondo se merecería un extenso libro que narrara cómo los humanos hemos buscado siempre diferenciarnos del resto de animales, y cómo nos hemos esforzado por separar nuestro lado biológico del intelectual, generando de ese modo el dualismo entre el cuerpo y la mente, y en consecuencia, una jerarquía de los sentidos que despreciaba al olfato como un sentido inferior. Frente a esta tendencia secular, revalorizar el olfato significaría aprender a valorar al ser humano en todos sus aspectos, biológicos e intelectuales, y reconocer con orgullo nuestras semejanzas con el resto de especies animales.

Hace unos años decidí que tenía que escribir sobre todo esto. Lo decidí porque estaba cansada de escuchar las mismas sentencias contra el olfato, y de notar que no había avances en la atención sanitaria a los trastornos de este sentido. Es cierto que hay algunos médicos pioneros, como Josep de Haro en el Hospital Municipal de Badalona, Joaquim Mulla en el Hospital Clínico de Barcelona, María Colomé en la Clínica Teknon de Barcelona, o Adela González en el Hospital de Cabueñes, entre otros, pero son una minoría.

Quizás podría haber intentado escribir un libro de filosofía, dada que esa es mi especialidad, o un tratado, o un panfleto reivindicativo. Pero se me ocurrió que una

novela sería quizás más atractiva. Una de esas novelas de playa que se leen en verano entre siesta y siesta. Una historia de aventuras, divertida, entrañable, con mucho sentido del humor, que reivindicara la importancia del olfato y diera a conocer la anosmia. Un personaje sin olfato que pudiera ser un buen embajador para todos los que sufren estos problemas. Y eso fue lo que hice. Escribí una novela titulada *Nunca sabrás a qué huele Bagdad*, que fue publicada por la Universidad Autónoma de Barcelona en 2010. Si la novela logra cumplir esos objetivos, es algo que deberán decidir los lectores.

El primer capítulo de la novela puede descargarse gratuitamente aquí:

<http://publicacions.uab.es/>

[portada](#) | [percepciones](#) | [ciencia](#) | [tecnología](#) | [industria](#) | [noticias](#) | [directorio](#) | [buscar](#) | [suscripción](#)

©Rubes Editorial
[Créditos]